



Association Sportive Toulouse Inter Génération

Bonjour à toutes et à tous,

Nous reprenons les séances de Marche Nordique
le **Mardi 6 Septembre à 9h00.**

Nous sommes de plus en plus nombreux à pratiquer la marche nordique. En effet, elle procure une sensation de bien air. Tout le corps est en action, les bras sont le véritable moteur, les bâtons propulsent le corps, la foulée s'allonge.

Parmi les bienfaits de la marche nordique, nous retrouvons l'amélioration de la capacité pulmonaire et de l'aisance respiratoire, l'amélioration de la tonicité musculaire générale (90 % des muscles du corps sont sollicités), la santé des articulations.

Les avantages de la pratique pour les seniors sont nombreux : l'appui sur les bâtons apporte stabilité et sécurité, les bâtons permettent de redresser la posture.

Venez nous rejoindre pour des séances de 2 heures, en fonction de votre forme du jour, vous choisirez un des **trois groupes animés par nos trois animateurs bénévoles diplômés de la FFRS** - Fédération Française de Retraite Sportive - les échauffements de début de séance et les étirements de fin sont réalisés en commun.

Bonnes fin de vacances.
Patrick Martin

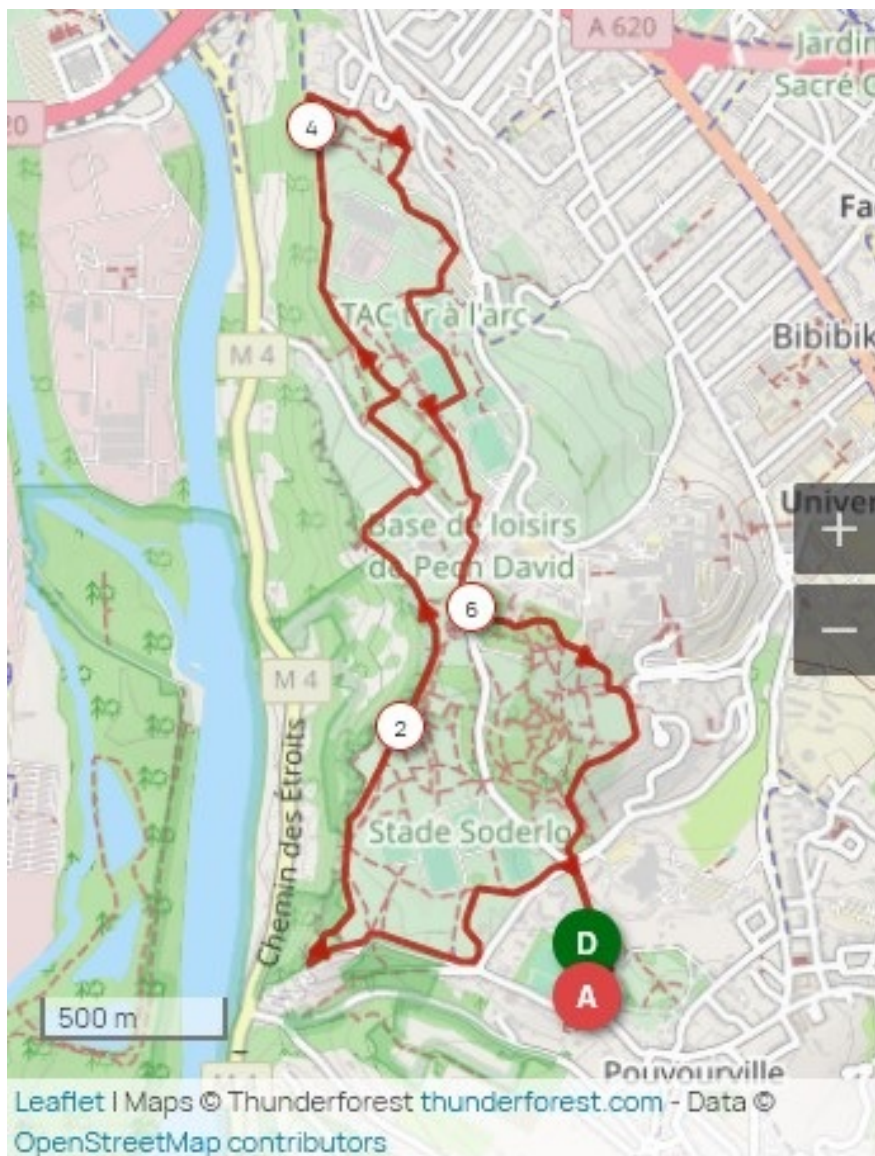
Retrouvez la vidéo de notre circuit à Pech-David



Mardi 6 septembre, nous prendrons des photos pour actualiser cette vidéo...

Regardez la vidéo

Description du circuit sur OpenRunner



ASTIG propose un accès à **OpenRunner** aux animateurs pour réaliser le tracé GPS des différentes sorties : randonnées pédestres, cyclotourisme et marche nordique.

Le CODERS31 propose également un **atelier formation OpenRunner d'une journée à Labège**, à la Maison des Sports. La date n'est pas fixée à ce jour, sûrement fin septembre.

[Accès au détail du parcours](#)

Le calendrier

Séances le mardi de 9h00 à 11h00 – sauf en cas d'intempérie et sauf pendant les vacances scolaires.

Pour la saison 2022-2023, les séances reprennent à partir du **mardi 6 septembre** à 9h00. Venez nombreux ...

L'organisation



Le Rdv est fixé à la « **maison de quartier de Pouvoirville** »,
impasse Sarrangines à Toulouse.

L'activité se pratique sur les coteaux de Pech-David ou vers la Boucle
des abeilles de Ramonville.

Le prêt de bâtons est possible pour les premières séances (le prix
varie de 30 à 70 € suivant le taux de carbone, et si les gantelets sont
ou non déclipables).

Nos animateurs vous conseilleront sur les caractéristiques des bâtons
: taille et composition carbone.



ASTIG

54 rue des 7 Troubadours
31000 Toulouse
Tél: 05 34 42 11 86
patrick@astig31.fr

Cet e-mail a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous avez reçu cet e-mail car vous vous êtes adhérent à ASTIG 2021-2022
ou affilié à la FFRS.

Vous pouvez **ajouter l'adresse patrick@astig31.fr à votre carnet
d'adresses** pour recevoir nos messages directement dans votre boîte de
réception et non dans les spams.

Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, modifiée par la loi du 6
août 2004, et les dispositions du règlement n° 2016/679 "Règlement Général de Protection
des Données personnelles", vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suspension,
d'opposition et de suppression de toute information vous concernant figurant dans nos
fichiers. Pour cela, vous pouvez nous contacter à : **dpo@astig31.fr** ou par courrier à
l'adresse de notre association.

[Se désinscrire](#)

